

# 漢代竹簡『引書』中の「治療導引法」に関する研究 —その「治療導引法」の対象となる疾患と運動の種類及び治療原理—

劉 樸\*

Taoist Breathing Exercises for Treatment of Diseases in the Han  
Dynasty Bamboo Slips 'Yin Shu'  
—Kinds of Targeted Diseases and Adapted Movements of Taoist  
Breathing Exercises for Treatment and Their Principles—

Liu Pu (Graduate School of Health and Sport Sciences, Chukyo University)

## Abstract

'Yin Shu' of bamboo slips of about 2200 years ago was unearthed from a grave at *Zhangjiashan, Jianling, Hubei* Province, in China. Forty-three systems of the Taoist breathing exercises for the treatment of diseases were inscribed on the slips. However, no studies have been reported on their feature. This study aimed at analyzing and featuring them as the way of exercises,

The results of this study may be summarized as follows:

- i) The principles of forty-three systems of the Taoist breathing exercises for the treatment of diseases were mainly influenced by the theory of main and channel and that of 'Yin' and 'Yang' as well as the thought of movement.
- ii) There were two kinds of names in the forty-three systems, that is, the names for diseases and symptoms.
- iii) Eighty-six movements were prepared to treat forty-three kinds of diseases and symptoms, and they seemed to have focused on the treatment of chronic diseases and symptoms. There were three kinds of exercises, free exercises, apparatus exercises and aided exercises.
- iv) Most were free exercises, and there are three kinds of exercises performed by sitting, standing or lying down. Eight kinds of apparatuses, namely, a wall, a pillar, cold water, rice, a cane, a hanging plank, a wooden ball and a pillow were chiefly used for the exercises
- v) It was clarified that massage and Taoist breathing exercises had already been developed about 2200 years ago. These forty-three systems were about eighteen years older than the Taoist breathing exercises painted on silk excavated from *Mawangduis'* grave.

キーワード：中国 漢代 竹簡 治療導引法 治療の種類

Key words : China Han Dynasty Bamboo slip Taoist breathing exercises The kind of treatment

---

\* 中京大学大学院体育学研究科

## 一、研究の意義と目的

1983年12月、荊州地区博物館が湖北省江陵の張家山で、江陵磚瓦廠が土砂を取る工事を行っていたとき、前漢時代の3基の墓を発掘した。この3基の墓は江陵磚瓦廠の庭にあり、東から西へと並んでいた。荊州地区博物館は3基の墓に発掘番号をつけた。東の墓はM249番、真ん中の墓はM247番、西の墓はM258番とした。墓の間には200メートルくらいの間隔がある。この3基の墓から千枚以上の竹簡が出土し、張家山漢墓竹簡整理小組（以下本論では「整理小組」と略称する）が竹簡を整理して、『漢律』、『奏獻書』、『蓋廬』、『脈書』、『引書』、『算数書』、『日書』、『歷譜』、『遣冊』の九冊の書にまとめた<sup>1)</sup>。M247墓で出土した竹簡の中に『引書』としてまとめられたものがある。M247墓の被葬者は前漢の恵帝元年（紀元前194年）以前に官職にあった文化人で、その埋葬年代は、呂后時代あるいはその直後と推定されている<sup>2)</sup>。整理小組は7年の歳月をかけて整理した『引書』の整理文を、中国の考古学雑誌『文物』1990年第10期に掲載した。当期の雑誌には彭浩が「張家山漢簡『引書』の初探」<sup>3)</sup>と題する論文を発表している。彭浩の推定によると『引書』成立の年代は前漢呂后2年（紀元前186年）以前である。しかし、『引書』はこれ以前に成立した他の文献から写し取ったものなので、その内容の最初の創作年代がいつかは、現在まで分かっていない。

『引書』は竹簡113枚に隸書で書かれている（図1）。高大倫は『引書』の引は導引の略称であると推定した<sup>4)</sup>。導引は導引の術とか長寿の法とも言い、中国古代においては道家を中心に行われた一種の治療・養生の運動法である。導引の動作はおもに関節・体肢を屈伸・動作させたり、静座・摩擦・呼吸などを行ったりするのである。この『引書』の導引術中には健康導引法41式と治療導引法43式があり（式は一連の動作の決まった型のことである）、筆者はすでに健康導引法41式に関する考察を行い、東海体育学会発行の『東海保健体育科学』雑誌の27期

に掲載した<sup>5)</sup>。そこで、本論では、治療導引法をとりあげて考察する。

大庭脩『漢簡の基礎的研究』<sup>6)</sup>によってとりあげられた治療導引法には、次のものがある。

1. まず彭浩の論文「張家山漢簡『引書』の初探」である。その中で『引書』の養生理論、導引式、導引術と疾患の治療、『引書』と『導引図』などの問題を略述している。しかし、治療導引式に関する内容はB5用紙の半ページに約1100字の文章で、導引式の疾患の分類と動作の特徴を概略的に紹介しているのみである。
2. 李学勤も中国の考古学雑誌『文物天地』<sup>7)</sup>に「『引書』与『導引図』」という紹介文を書いている。そして、『引書』の①彭祖の長寿方法、②足の運動、③各種類の導引動作、④病気の治療、⑤24式の導引動作、⑥導引の理論を紹介している。第4段は治療導引式に関する内容であるが、B5用紙の8分の1に260字の記述しかない。
3. 連劭名は雑誌『文献』に「江陵張家山漢簡

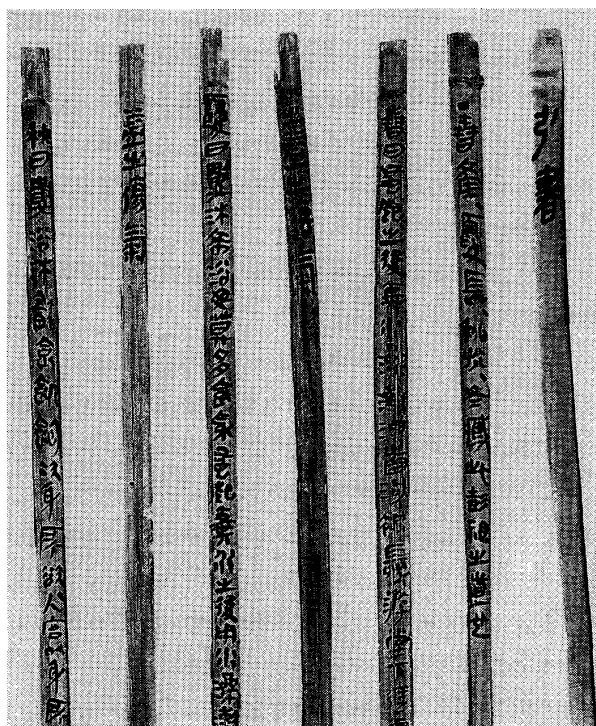


図1 『引書』の竹簡（1部分の図）

出典：江陵張家山247号漢墓竹簡整理小組・文物出版社『張家山漢墓竹簡』，中国北京・文物出版社，2001年，p.113.

『引書』述略」<sup>8)</sup>の論文を掲載し①養生の基本理論、②導引術の具体的鍛錬方法、③文辞の3部分に分けて論述している。第2部の治療導引式に関する内容は1ページ、900字くらいの文章の長さしかない。

以上、3つの論文などは考古学と歴史学研究者が執筆したものである。

4. 体育学研究者が書いた論文は、今までに次の1篇しかない。すなわち、呉志超が雑誌『体育文史』に掲載した「張家山漢簡導引專著『引書』述探」<sup>9)</sup>という論文である。この論文はあわせて2段にわけており、第1段は『引書』の内容を分類して①四季の養生理論、②導引術の解説、③導引術の運用、④疾患の原因と予防方法の4部分として解説し、第2段では『脈書』と『引書』および馬王堆の『導引図』との関係を論述している。治療導引式に関する内容は第1段の第3部分であり、B5用紙の10分の1に約200字で説明しているだけである。

呉志超によると『引書』は馬王堆の『医書』と『導引図』より古く、これまで発見された古典としては一番古い導引の著作であるが、いままでも体育史の研究者に知られていなかったものであると論述している。

5. 四川大学歴史学部助教授の歴史研究者高大倫が著した『江陵張家山漢簡「引書」研究』は先に挙げた1-3の論述をまとめて完成させたものである。この書は以下の内容を含んでいる。

第1部の研究篇では(1)前書き、(2)『引書』が出土された墓の死者の身分、年代、(3)『引書』の内容、(4)『引書』中の導引術式、(5)『引書』から導引の起源と流れ、(6)動物の動作を真似る導引法の起源と変化、(7)『引書』と『導引図』の比較、(8)『引書』と『脈書』、(9)『引書』の導引と道家の関係を検討(10)『引書』と『黄帝内経』および『養生導引方法』との関係、(11)導引と秦、漢時代の社会・文化との関係(12)『引書』の完成年代について論述している。

そして、第2部の注訳篇では(1)例言、(2)『引書』の叙述をしている。

第1部(4)の導引術式分類と第2部(2)の導引術式の原文を直訳したものは、本論研究に

関係したものである。しかしながら、治療導引法の特徴に関する論述はない。

高大倫は歴史学と考古学の研究者であるから、『引書』中の体育に関する運動の特徴を十分に解明することは期待できない。

高大倫の著書が出版されてから5年後、江陵張家山247号漢墓竹簡整理小組は写真集『張家山漢墓竹簡』<sup>10)</sup>を出版し、『引書』、の竹簡を公開した。先行の研究論文は『引書』の概略を述べたものであるから、治療導引法に関する考察はきわめて少なかった。研究書も治療導引式の原文を直訳しただけだったので、運動法としての特徴を十分解明することができなかった。そこで、筆者は本研究論文で以下の視点から、『引書』中の「治療導引法」の対象となる疾患と運動の種類及び治療原理を明らかにしようとした。

- 1) 『引書』中の43式の治療導引法は、導引の運動法としてはこれまで最も古いとされている前漢初期の馬王堆の『導引図』(紀元前168年前)より18年ほど古い記録<sup>11)</sup>であるから、この内容を解明することは、中国体育史・アジア体育史研究にとって重要な意義がある。
- 2) 発見された前漢『引書』中の43式治療導引法は当時の人間の体操的運動である。この体操的運動で治療の対象となった疾患を明らかにする。
- 3) 43式治療導引法の動作の特徴に関する研究はいままでなかったので、ここでは動作の種類、身体部位、動作の使用器具などを考察する
- 4) 『引書』中の43式治療導引法中には呼吸法がある。これらの呼吸法の種類と特徴についても考察する。
- 5) 『引書』中の43式治療導引法の治療原理を検討し、漢代の人々はどうのような種類の運動が疾患を治すと認識していたのかを解明する。

## 二、研究の方法

1. 治療導引法の疾患と動作に関しては先行研

究の成果を利用して統計するが、日本の医療に関する『家庭の医学』辞典、『中国医学大辞典』、『呂氏春秋』、『脈書』、『馬王堆古医書考釈』の書を参考にして、43式治療導引法の疾患と動作の名称及びその説明文の文意を明らかにする。

2. 43種の疾患の名称と分類に関しては、医学博士の清水卓也（中京大学教授・保健センター所長）の指導を受けた。
3. 『引書』中の43式治療導引法運動の動作・姿勢を考察する際、中国湖南省の馬王堆墓から出土した前漢の帛画『導引図』及び漢画像石中に描かれた漢代人の動作・姿勢を参考にして、治療導引法の動作を考察する。
4. 『引書』第1部：四季の養生理論、2部：健康導引法、4部：健康導引法の作用、5部：病気の原因と予防方法を参考にして、43式の治療導引法の動作を研究する。そして、筆者自身が動作を復現し体験する。
5. 治療導引法運動の動作の種類および数量を統計し、それを分析することによって治療導引法の構成を明らかにする。

### 三、『引書』における43式治療導引法の式名について

43式の治療導引法の原文は2059文字あり、判読不能なところが19箇所ある。各導引式には1つの疾患がある。43式の式名を挙げると以下のようである（文書の順番によって、式名の前に数字を付ける）。

- (1) 引内痺 (2) 項痛不可以雇引之 (3) 引痺病之始 (4) 病腸之始 (5) 病瘰(?) 瘰引之 (6) 引屈筋 (7) 膝善痛 (8) 引踝痛 (9) 引膝痛 (10) 股……痛 (11) 両手少氣 (12) 引腸辟 (13) 引背痛 (14) 引腰痛 (15) 肢尻之上痛、引之 (16) 益陰氣 (17) 疝（判読不能） (18) 引足下筋痛 (19) 引蹶 (20) 引瘥（瘥） (21) 口（右の半分は寺）口（右の半分は崙） (22) 引癰 (23) 引瘡（瘡）痛 (24) 心腹胸中有痛 (25) 引心痛 (26) 引陰 (27) 引頰 (28) 引腹痛 (29) 苦腹脹 (30) 引庠

及欸 (31) 引肩痛 (32) 引癰 (33) 引辟 (34) 引脰痺 (35) 引飢 (36) 引口痛 (37) 失欲口不合、引之 (38) 肘痛 (39) 引目痛 (40) 引癰 (41) 引聾 (42) 引耳痛 (43) 苦頰及頰痛

式名中の「引」はいろいろな動作と方法を指している。大部分の「引」は疾患名と疾患様症状の前にあり、29式ある。(2), (5), (15), (37)の4式は「引」が疾患名と疾患様症状の後にあり、(7), (11), (16), (24), (29), (38), (43)の7式は「引」を省略している。また、(17), (21)の2式は判読不明なものである。

### 四、疾患に関して

43式治療導引法は各式に1つの疾患があり、あわせて43ある。43の疾患は日本の疾患の、どれに当たるのか、正確にはわからない。筆者は高大倫の研究結果<sup>12)</sup>を参考にし、以下の治療導引法の疾患名とそれに相当する今日の日本語の疾患名との対照表（表1）および43式治療導引法が扱う疾患名一覧（表2）を作成した。

彭浩は疾患を外科、内科、五官科、泌尿器科の4種類に分けた。しかしながら、表1のとおり43の名称は全部が疾患名ではなく、身体 of 疾患様症状を表したものが多い。従って、彭浩の4種の疾患分類は正確でなく、43式治療導引法には疾患名と疾患様症状を表したものの2種類があることが分かる。そこで、以下この2種類に分類して考察を進める。

#### 1. 疾患名

表1のとおり、疾患名と判断できるものは11あり、43式全体中の30.1パーセントを占めている。その疾患名の種類は表2のとおりである。

表2を見ると、治療導引法で治療しようという疾患の中には急性疾患と慢性疾患の2種類がある。そして、大部分の疾患は慢性のものであり、急性の疾患は下痢しかない。したがって、『引書』中の治療導引法は慢性疾患を治療することを中心としていたと見られる。これらの慢性の疾患は現代の医学（漢方薬を含める）でも治しにくいいため、医薬的治療をしながら、同時に運動の治療法を採用する場合が多い。『引書』

表1、『引書』中の治療導引法の疾患名・疾患様症状と日本語の名称対照表

番号	『引書』の病気	日本の病気	番号	『引書』の病気	日本の病気
1	内痺	黄疸	23	癢（膺）痛	胸が痛い
2	項痛不可以雇	寝ちがえ	24	心腹胸中有痛	胸腹が痛い
3	痺病之始	黄疸の初期	25	心痛	心臓が痛い
4	病腸之始	腹脹	26	陰	痔
5	病瘳（？）瘳	二日酔い	27	頰	疝痛発作
6	屈筋	筋痙攣	28	腹痛	腹が痛い
7	膝善痛	膝関節症	29	腹脹	腹膨張
8	踝痛	踝痛い	30	哮喘及欬	喘息または気管支炎
9	膝痛	膝関節炎	31	肩痛	肩が痛い
10	股□□□痛	股関節痛	32	癰	癰疽
11	両手少氣	両手が弱い	33	辟	口眼が斜め
12	腸辟	下痢	34	喉痺	喉が腫れる
13	背痛	背痛	35	鼻	鼻が通らなく
14	腰痛	腰痛	36	口痛	口が痛い
15	肢尻之上痛	大腿臀部痛	37	失欲口不合	口が閉めず
16	陰氣	不振	38	肘痛	肘が痛い
17	疔（判読不能）	（判断不能）	39	目痛	目が痛い
18	足下筋痛	足元が痛い	40	癰	リンパ結核
19	蹶	冷え症（足）	41	聾	耳が聞こえない
20	瘡（癰）	排尿困難	42	耳痛	耳が痛い
21	口（右、寺）口（右半、端）	（判断不能）	43	苦頰及頰痛	頬骨と顔が痛い
22	痲	心臓、脇の痛			

表2、43式治療導引法が扱う疾患名の種類一覧

科	病名	数量
外科：	(6) 筋痙攣、(7) 膝関節症、(9) 膝関節炎、	3
内科：	(1) 黄疸、(3) 黄疸の初期、(27) 疝痛発作、(30) 喘息または気管支炎、(32) 癰疽、(12) 下痢、(26) 痔、(40) リンパ結核	8

と同じ時代の馬王堆の墓で出土した『五十二病方』に280の医療の薬方と254の薬草名が記述されており、『引書』中と同じ病名の癰、痔、癰の記述がある<sup>13)</sup>。従って、前漢時代には、すで

に漢方と導引法の治療を併用していたと推定される。

## 2. 身体の疾患様症状

11箇の式の疾患名と第17式、第21式（式名が

判読不明)を除いて、身体の疾患様症状を挙げている式は30箇あり、43式全体の69.8パーセントを占めている。これらの症状は疾患となる可能性があるが、疾患とまでは至っていない。そこで、疾患様症状の起こっている身体部位で分類する方がよいと考えられる。43式治療導引法中の疾患様症状の部位を表3に表わした。

式名が判読不明なものは「引」の動作範囲から17式は上半身の障害と推定され、21式は股関節の障害と推定できる。しかし、疾患名か疾患様症状名か、判断できない。

表3の身体の疾患様症状の数量を見ると、頭に関しては9箇あり、胸と腹に関しては8箇ある。この2つの部位は器官が多く、疾患・疾患様症状ともに多発するところである。ほかの身体部位の数量は1～3箇である。疾患につながる疾患様症状を治療導引法で治せば、効果を発揮しやすい。しかし、一定の動作の繰り返しが必要である。そのため、大部分の治療式の動作は、動作の回数を規定している。また、この治療導引法中には疾患様症状を改善するものが多く、疾患の予防を重視していることが分かる。

## 五、動作に関して

43式治療導引法には各式に2～5種類の導

引式動作を採用していることが多い。二種類以上のものはあわせて21の式がある。21の式中には、第22式引癖の動作が一番多い。それは、臥位で膝を30回回す一亀沃式を30回一虎履式を30回一臥位で膝を20回回す一休憩一亀沃式を40回一虎履式を40回一臥位で膝を30回回す一休憩一亀沃式を50回一虎履式を50回行うというものである。

43箇の疾患・疾患様症状を治療するために、86箇の動作が用意されている(重複の動作を含める)。動作の方式としては、①徒手動作、②用具使用動作、③他人の幫助による動作の3種類がある。また、ある式は健康導引法の式を利用し、疾患・疾患様症状を治療することもある。次に、これら3種類の動作の構成を分析する。

### 1. 徒手動作

治療導引法には徒手動作が一番多く、おもに坐位、立位、臥位の3種類がある。

#### ①坐位動作

43式の治療導引法中にある坐位の動作名がある式を統計し、表4にまとめた。表4によると、坐位の名は9箇ある。治す病気は腰より下の部位と肩以上の部位の病気が多い。腰より下の部位の病気治療は、手で疾患・疾患様症状の部位を引っ張る動作になるので、坐位姿勢をとらな

表3、43式治療導引法中に疾患様症状の部位

身体部位	疾患様症状の式	数量
頭	(33) 口眼が斜め (34) 喉が腫れる (35) 鼻が通らなくなる (36) 口が痛い (37) 口が閉まらない (39) 目が痛い (41) 耳が聞こえない (42) 耳が痛い (43) 頬骨と顔が痛い	9
頸	(2) 寝ちがえ	1
肩と背	(31) 肩が痛い (13) 背痛	2
腕と手	(38) 肘が痛い (11) 両手が弱い	2
胸と腹	(4) 腹脹 (22) 心、脇の痛み (23) 胸が痛い (24) 胸腹が痛い (25) 心臓が痛い (28) 腹が痛い (29) 腹膨張 (20) 排尿困難	8
腰	(14) 腰痛	1
尻と股関節	(10) 股関節痛 (15) 大腿臀部痛	2
膝と足	(8) 踝痛い (18) 足元が痛い (19) 冷え症(足)	3
全身	(5) 二日酔い (16) 不振	2
部位が不明	(17) (21)	2

ければならない。たとえば、第18式と第19式の足の治療は左手で左足の指を掴んで引く動作があり、坐位姿勢をとらなければならない。第31、第35、第41式は肩以上の部位の疾患・疾患様症状であるけれども、手で疾患・疾患様症状の部位を掴んで引く動作があり、坐位姿勢の方が力を発揮しやすい。

## ②立位動作

立位の動作は真っ直ぐ立つ姿勢および前後と左右の開脚の姿勢がある。たとえば、13式の引背痛には、「端立、夸（跨）足」（真っ直ぐ立って、両足を開く）と述べている。43式治療導引法の中の立位動作に関する言葉があるものは表5にまとめた。

それによると、43式治療導引法の中に立位動作は7式ある。しかし、立位動作に関する言葉がない式にも立位動作があるので、立位動作は7式以上になる。たとえば、31式の引肩痛で

は、「爰行三百」（ゆっくり3百歩歩く）と記述している。爰行という言葉は「ゆるく歩く」という意味であるから、立位姿勢だと判断できる。

『引書』の健康導引法の立位姿勢の導引式を利用することもある。例えば第22式引厥は健康導引法の舁沃式を利用し、第31式引肩痛は健康導引法の支落式を利用し、第33式引癰は則比式を利用している。

以上の立位動作の式によると、腰と腰より上の部位の疾患・疾患様症状を治す場合は立位動作を採用することが多い。たとえば、第13式の引背痛（背中が痛い）は、まず「熊経」と「前据」の導引式を10回ずつ行い、次に腰を前に曲げ、手を地面につけてから、腰を後に曲げ、仰向けになる動作を10回行う。この式は立位によって、腰の動く範囲を広げ、疾患を治療する効果を高める。

表4、43式治療導引法中に坐位の動作名

式名	坐位の動作名或いは言葉
(1) 引内痺	危坐（正座）
(10) 股……痛	端坐（あぐらをかく）
(16) 益陰氣	恒坐夸（跨）股（足を分けて坐る）
(17) 疔	危坐（正座）
(18) 引足下筋痛	危坐（正座）
(19) 引蹶	危坐（正座）
(31) 引肩痛	危坐（正座）
(35) 引飢	危坐（正座）
(41) 引聾	端坐（あぐらをかく）

表5、43式治療導引法中に立位の動作名或いは言葉

式名	立位の動作名或いは言葉
(6) 引屈筋	夸（跨）立（前後の開脚）
(13) 引背痛	夸（跨）足（左右の開脚）
(14) 引腰痛	頭手皆下至踵（頭と手は皆、下に下ろし踵に至る）
(21) 口口	敦踵（踵が地面にぶつかる）
(27) 引頰	跣（屈）左鄰（膝），後信（伸）右足（前後の開脚）
(33) 引辟	端立（真っ直ぐ立つ）
(35) 引飢	去立（立つ）

### ③臥位

臥位の動作の種類は2つしかない。1つは、第15式肢尻之上痛であり、道具の木鞠を使ってから、「拳両足、指上、手撫蓆、拳尻以力引之、三而已。」（両足を挙げ両手で蓆に触れ、仰向きの臥位で尻を上げて、3回で終わる）と記述している。この動作は現代徒手体操の肩と肘の倒立動作と似ている。もう1式は、第22式引癖であり、この式は臥位の動作しかない。その記述は、「臥、跼（屈）両膝（膝）、直踵、并揺揺三十」（仰向きの臥位で両膝を曲げ足首を真っ直ぐにして、膝を30回回す）と述べている。

以上の2つの臥位式は、おもに背中と股関節を動かす動作である。この2式は足を高く上げ、血液の重力を利用して、血液を上体に戻らせるという特徴がある。第15式の大腿臀部痛を治すため、肩と肘の倒立動作で大腿臀部の血を心臓に回流させ、大腿臀部の血流を改善して、痛みの症状を治す。第22式は心臓と脇の痛みを治すため、仰向きの臥位で両膝を上げ、30回回す。そうして、腹部と胸部位の血流を改善する。

### 2. 用具等使用動作

43式治療導引法中に疾患・疾患様症状を直すために、利用している用具等は、おもに、壁、

柱、冷水、米飯、杖、吊板、木鞠、枕である。これには壁や冷水や米飯のように他のものと性質の異なったものが含まれているが、一応「用具等」として一括しておく。次にこれらを使用した動作を集計し、表6を作成した。

表6によれば、あわせて8種類の用具等がある。壁を利用する例は5式、木の柱を利用する例は2式、吊り板の使用は3式、杖の使用は2式、冷水の使用は2式、枕の使用は2式、木鞠、米飯の使用は1式ずつある。次はこれらの用具等の使用特徴を考察する。

#### ①壁の利用

壁の利用は以下の特徴がある。

##### A, 足の力を鍛える

第5式の病瘳には「右手把丈（杖）、郷壁、田息、左足蹠壁、卷（倦）而休」（右手で杖を持ち壁に向かって、息を止めて、左足で壁を歩く。疲れば休憩する）と記述している。次に続く記述は、右足で歩くことである。これは、足を上げる力を鍛える動作である。

##### B, 足を支える

第28式引腹痛の中に「因去伏、足距壁…両手据、揅上、稍拳頭及膺（膺）而力引腹」（腹ばいになって、足を壁につける…両手で地面を押

表6、43式治療導引法中に使用した用具等

式名	器具の使用動作
(3) 引痺病之始	冷水
(5) 病瘳寂	杖、壁
(7) 膝善痛	吊板
(9) 引膝痛	木の柱（細い柱）
(12) 引腸辟	枕
(15) 肢尻之上痛	木鞠
(16) 益陰氣	米飯
(20) 引瘡（癰）	木の柱（太い柱）
(25) 引心痛	吊板、杖
(28) 引腹痛	吊板、壁
(29) 苦腹脹	枕、壁
(30) 引瘡及欬	壁
(32) 引癰	壁
(43) 苦頰及顙痛	冷水



し、頭と胸を持ち上げ、腹を伸ばして、腰をそらす」と述べている。この壁の作用は腰をそらすために、足を支えることである。29式苦腹脹には「足距壁」の動作もあり、これも足を支えることである。

### C. 動作標準の尺度

第30式引牾及欬に「端立，將壁，手拳頤，稍去壁，極而已。」（真っ直ぐ立って、体の前を壁につけ、手で顎を押し挙げて、頭を壁から離す。距離は、最大程度までにする）と記述している。この第30式の壁は、頭を壁から離す距離を測る尺度にしている。

### ②木柱の利用

木の柱を利用するのは、体の重心を維持することと、体を支えることである。

第9式引膝痛は「右手据權，而力揮左足，千而已。」（右手で柱を握り、力を尽くして左足を揺り動かす。これを千回行う）と述べている。この木柱の利用は、体の重心の安定を維持することである。權は握られる木柱であり、細い柱だと推定できる。

第20式引瘡（癰）は「端立，抱柱，令人口其要（腰），毋息，而力引尻」（真っ直ぐ立って、両手で柱を抱え、ほかの人が腰を押さえ、息を止めて、力を尽くして尻を引き伸ばす）と記述している。この木柱の利用は、体を支える目的である。両手で抱える柱は太い柱である。

### ③吊板の使用

吊板の作り方と使用方法是第7式膝善痛中に書かれている。その文章によれば「取木善削之，令其大把，長四尺，系其兩端，以新纍（懸）之，令其高地四尺，居其上，兩手空（控）纍而更蹶之，朝為千，日中為千，莫（暮）為千，夜半為千，旬而已。」（適当な木材を探し、うまく削り、手のような広さ、四尺（1尺は23cm）<sup>14)</sup>の長さにする。新しい綱で木の両端を繋ぎ、高いところに掛けて締め、板を地面から離して、四尺の高さにする。人は板の上に坐り、両手で左右の綱を握って体の安定をコントロールする。両足を地面から離し、両足を交替させ前に蹴る。朝に千回蹴り、夕方に千回蹴り、夜中に千回蹴り、一旬で終わる）と述べている。こ

の板の上に坐る動作は足が不自由な人に利用させるものである。また、このような吊板の治療導引法は足の疾患を治療するだけでなく、心臓が痛い時と腹が痛い症状も治す。

第25式引心痛は「兩足踐板，端立，兩手空（控）纍，以力偃之，極之，三而已。」（両足で板の上を踏みつけ、真っ直ぐ立って、両手で綱をコントロールし、力を尽くして引き下ろし、3回で終わる）と述べている。これは両足で板の上を踏みつける動作である。

第28式引腹痛は「罍（懸）纍版（板）令人高去地四尺，足踐其上，手空（控）其纍，後足、前應（應）力引之，三而已。」（綱で繋がっている板は地面から離し、四尺の高さにする。1足は板の上を踏みつける。手で綱をコントロールし、後ろ足は前足の力に合わせて伸ばす。3回で終わる。）と記述している。これは1足のみで板の上を踏みつける動作であり、板の移動を利用し、腹部を最大限に伸ばすことができる。

吊板の使用方法は三種類ある。第1種類は人が板の上に坐る。第2種類は人が両足で板の上を踏みつける。第3種類は人が1足で板の上を踏みつける。

### ④杖の使用

杖の使用は2式あり、1つは第5式病瘳であり、もう1つは第25式引心痛中の2番目の動作である。

第5式病瘳は前述の①壁の利用の項で述べたが、手で杖を持つことは、体のバランスを維持して、足で壁を歩く動作を完成にする作用がある。

第25式引心痛中は「夸（跨）足折要（腰），空（控）丈（杖）而力引之，三而已。」（1足を前に出し、前後の開脚をする。腰を前に曲げ、両手で杖を持ち、杖の1端を地面につけ、体の重心を支えて、最大に腰を前に曲げ、3回で終わる。）と述べている。これは、杖を使って、腰を曲げる範囲を広げることができる。

以上の2式によれば、杖の使用の役割は2つあり、1つは体のバランスを維持することであり、もう1つは動作の範囲を広げることである。

### ⑤冷水の使用

冷水はおもに顔を漬けて使用するものである。冷水を使うのは、第3式引痺病之始と第43式苦顔及顔痛の2式しかない。1つは内臓の疾患を治す方法であり、1つは顔の疾患を治す方法である。この2式の中では多くの治療方法が使われており、冷水を使う方法はその1つである。

3式引痺病之始には「意回回然欲歩，體（体）滯（浸）滯（浸）痛，当此之時，急治八經之引，急摩（呼）急响（响），引陰。漬産（顔）以塞（寒）水如漿（餐）頃，去水」（いらいらして気持ちが乱れて散歩したくなり、体がだんだんに痛くなる時、八經之引の動作と呼吸法及び引陰の動作を行う。この3つの動作が終わってから、顔に冷水を漬け、ご飯を食べる時間とほぼ同じ時間に行う）とある。この式は冷水を使う時間を規定している。

第43式苦顔及顔痛は「苦顔（？）及顔（顔）痛，漬以塞（寒）水如漿（餐）頃」（頬と額が痛い時、冷水に漬ける。ご飯を食べる時間とほぼ同じ時間に行う）と記述している。冷水治療法を行ってから、顔のマッサージと呼吸法を行う。

以上の2式によると、精神面の症状と顔および頭痛時に冷水で治す。治療の時間を定めている。

### ⑥木鞠の使用

木鞠を使用する式は第15式だけである。第15式は鞠の使用と臥姿勢の徒手動作からなるものである。第15式肢尻之上痛は「為木鞠談（踢），臥以当甬（痛）者，前後搖（揺）之，三百而休」（木鞠を使う。まず、仰向けになった臥の姿勢で、鞠を尻以上の痛いところに置いて鞠を回し、三百回で終わる）と述べている。

第15式の木鞠は、主に疾患の部位をマッサージする役割を果たす。

### ⑦枕の使用

枕は第12、29式に使う用具である。第29式苦腹脹は臥姿勢の呼吸、八經之引の動作、枕と壁を利用する動作、尻を壁につけ足を挙げる動作がある。枕の使用部分は「端伏，加両手枕上，加頭手上，両足距壁，興心，印頤，引之」（体

を真っ直ぐにして伏せ、枕上に両手を置き、頭を手の上に置き、両手で顎を上押し、心臓を中心として身体を伸ばす）と記述している。第12式の枕を使用する方法は第29式と同じである。

以上の記述によると、枕は疾患の治療のために身体のある部位を高くする役割がある。

### ⑧米飯の使用

第16式益陰氣中に米飯の香りを吸い込み、疾患を治す方法がある。第16式は「恒坐夸（跨）股，勿相悔食，左手据地，右手把飯，垂到口，咽吸飯氣，極，因飯之」（患者にあぐら姿勢で坐らせ、嫌いな食べ物を与えない。患者は左手で床を支え、右手で米飯を持ち、口に近づける。米飯の香りを吸い込み、満足したら、米飯を食べる）と記述している。米飯を食べてから、また、腰の運動をする。陰気の1つの症状は食欲不振である。米飯の使用法はこの陰気を治す手段である。

以上の壁、柱、杖、吊板、木鞠、枕の6種類の用具等の利用は、体の動く範囲を広げ、動作の強度を強くし、動作の回数を増やして疾患・疾患様症状を治す方法である。冷水の利用は頭の部位を刺激し、温度を下げて、疾患・疾患様症状を治す方法である。米飯の利用は、米飯の香りを嗅いで食欲を増し、食欲不振を治す方法である。

ところで、1973年、中国湖南省の馬王堆墓から出土した前漢の帛画『導引図』には、鞠と杖を使用する動作がある。この鞠と杖の役割については多くの研究者が言及している。たとえば、帛画『導引図』の21式は人の足元に丸いものを描いている。沈寿はこの丸いものを林檎と判断し、猿が林檎を取る姿勢だから、猿戯と命名した<sup>15)</sup>。周世榮はこの丸いものを蹴鞠の鞠だと判断し、21式では人が鞠を蹴っていると推定した<sup>16)</sup>。また、17式と30式は長い物を持っている動作を描いている。邵文良は長い物を持っている動作を少数の人が武器を持っていると判断している<sup>17)</sup>。しかしながら、本研究によって、明らかにしたことに基づいて考えると、上記の研究者の判断には問題がある。帛画『導引図』

中の丸いものと長い物は、それぞれ木鞠と杖と考える。木鞠の役割は疾患の部位をマッサージすることである。そして、杖の役割は体のバランスを維持することとであり、動作の範囲を広げることである。

### 3. 他人の幫助動作

他人の幫助動作は第2, 12, 20, 34式にあり、あわせて4つである。この4つの動作は手で上げ伸ばす、足踏み、手押し、背またぎ、の方法である。

#### ①手で上げ伸ばす

第2式項痛不可以雇は「炎（偃）臥□目信（伸）手足…，令人従前拳其頭，極之，因徐直之，休，復之十而已」（仰向けに臥床した姿勢で、目を閉じて、手と足を伸ばす…、他人が両手で患者の頭を挙げ伸ばし、最大の程度にする。休憩してから、また行う。10回で終わる）と記述している。

これは患者の痛いところが動かない場合に幫助する方法である。

#### ②足踏み

第12式引腸辟は「端伏，加頤枕上，交手頸下，令人踐元（其）要，毋息，而力拳尻，三而已。元（其）病不能自拳者，令人以衣為拳元（其）尻」（体を真っ直ぐに伏せて両手を交差し、頸の下に置く。他人は足で患者の腰を踏みつけ、患者が力を尽くして尻を上げ、3回で終わる。病気が重くて、尻を上げられない場合は、腰上の人（は尻の部分の衣服を引き上げて手伝う）と記述している。

患者の腰を踏みつける人は自身の体重で患者の腰を固定する。必要があれば患者の動作を手伝うこともできる。

#### ③手押し

第20式引痿（癰）の他人が患者の腰を押すことは、本論の「木柱の利用」の節で述べた。他人が患者の身体のある部位を手で固定し、患者自身の治療動作を手伝う。

#### ④背またぎ

第34式引腠痺は「無（撫）乳，上拳頤，令下齒包上齒，力印（仰）三而已。其病甚，令人騎其北（背）無（撫）顙（顙）拳頤而印（仰）之，

亟（極）而已。」（両手は両乳の上に置き、受け口をしながら、仰向けにする。3回で終わる。その病が重い場合は、他人が患者の背を跨ぎ、患者の頸を引き上げ、最大の程度とする）と述べている。

背またぎは、手伝う人が自身の体重で患者の身体を固定し、治療の動作を行う。

以上の他人の幫助動作治療法は、中国の伝統的な推拿按摩（マッサージ）の中にある。たとえば、上げ伸ばす、足踏み、背またぎの方法はマッサージの方法である。手押しは、按摩の圧迫法である。これらの方法で患者の体に種々の操作を加え、神経を活性化させ、循環機能を盛んにし、筋肉の血流を改善して疾患を治す。これらの『引書』中の他人の幫助動作治療法は、約2200年前にマッサージがあったことを証明するものである。

## 六、治療動作中の呼吸法

43式治療導引法の中に呼吸法を導入して疾患・疾患様症状を治療することがある。呼吸法がある式を表7にまとめた。

表7によると、精昫（昫）、急瘧（呼）急昫（昫）、口諱（呼）諱（呼）、精炊（吹）、毋息、昫（昫）、精瘧（呼）、炊（吹）、吸精氣而咽之の9種の呼吸法がある。この9種の呼吸法を高大倫は以下のように解釈している<sup>18)</sup>。

(1) 精昫（昫）一息を細く吹く (2) 急瘧（呼）急昫（昫）一連続して息を早く吐く (3) 口諱（呼）諱（呼）一フーッといいながら息を吐く (4) 精炊（吹）一連続して軽く息を吐く (5) 毋息一息を止める (6) 昫（昫）一熱い息を吐き出す (7) 精瘧（呼）一フーッといいながら冷たい息を吐き出す (8) 炊（吹）一連続して冷たい息を吐き出す (9) 吸精氣而咽之—綺麗な空気を吸い込む

以上の(1)～(8)は息を吐く方法であり、(9)は空気を吸う方法である。疾患を治す呼吸法は主に息を吐くことによって行う。呼吸法には3つの方法がある。

### 1. 体の動作を伴う呼吸法

体の動作を伴う呼吸法は、第1式と第3式

表 7、43式治療導引法中の呼吸法

導引式	呼吸法
(1) 引内痺	精呬 (呬)
(3) 引痺病之始	急呬 (呼) 急呬 (呬)・口諱 (呼) 諱 (呼)
(4) 病腸之始	精炊 (吹)
(12) 引腸辟	呬息
(20) 引瘥 (瘥)	呬息
(21) 口口	呬 (呬)・精呬 (呼)・精呬 (呬)・炊 (吹)・吸精氣而咽之
(24) 心腹胸中痛	精炊 (吹)
(29) 苦腹脹	精呬 (呼)・精呬 (呬)・精炊 (吹)

の口諱 (呼) 諱 (呼) 及び第12式、第20式である。第1式引内痺は「俯、極、因徐縦而精呬 (呬) 之」(最大限に腰を曲げ、腰を伸ばしながら、息を細く吹く)と記述している。第12式、第20式は、尻を収めながら、息を吹き、空気を吸ってから息を止めたまま、尻を出す動作である。

## 2. 2つの動作の間に行う呼吸法

2つの動作の間に行う呼吸法は、第3、第21式である。たとえば、第3式引痺病之始では八経之引の動作と冷水に顔を漬ける動作の間に「急呬 (呼) 急呬 (呬)」(連続して息を早く吐く)呼吸法を行う。第21式口口は「引右股」動作と「引陰」動作の間に呬 (呬)・精呬 (呼)・精呬 (呬)・炊 (吹)・吸精氣而咽之 (綺麗な空気を吸い込む) の呼吸法を行う。

## 3. 呼吸法のみで疾患を治す方法

体の動作は伴わず連続して軽く息を吐く呼吸で疾患を治す方法は、第4式と第24式である。

第4式病腸之始と第24式心腹胸中有痛は精炊 (吹) の方法だけで疾患を治す。また、第29式苦腹脹は精呬 (呼)、精呬 (呬)、精炊 (吹) の呼吸法を順番に行うことで疾患を治す。実は、第29式は、3つの呼吸法と八経之引 (気の導引式)、興心 (身体を伸ばす動作)、拳両股 (両足を挙げる動作) の3つの導引動作で組み立てられているが、呼吸法で治療効果があれば、導引の動作は行われない。

『引書』が出土する前までは、呼吸法で疾患を治す方法の最古の記録は、南朝医学家の陶弘景 (456-536) の「吐氣六字訣法」であった<sup>19)</sup>。

すなわち、嘘 (シュイー)、呵 (コー)、呼 (フー)、咽 (スー) 吹 (チュイー)、嘻 (シー) の六字訣である。治療対象疾患は、以下のものである<sup>20)</sup>。

肝病で嘘字を念じて息を吐くときには、目を力いっぱい見開く。

肺病で咽字を念じて息を吐くときには、両手で天を押し上げる。

心臓病で呵字を念じて息を吐くときには、両手を交互で片方ずつ天を押し上げる。

腎病で吹字を念じて息を吐くときには、腰を下ろし両手で膝を抱える。

脾病で呼字を念じて息を吐くときには、必ず口をつぼめて息を吐き出す。

三焦 (六腑の一)<sup>21)</sup> は熱が宿れば仰向けに寝るか横向きになって、嘻字を念じて息を吐き出す。

以上の六字訣には『引書』の呼吸治療法と同様の内容が見られるが、『引書』の時代から約700年以後のものである。

## 七、治療原理に関して

43式治療導引法の治療原理は、主に動の思想 (体の動きと体内の気が流れること)、経絡と陰陽の学説に影響されたものである。

### 1. 動の思想

秦王朝時代の『呂氏春秋・季春紀』に「流水不腐、戸枢不蠹、動也。氣亦然、形不動則精不流、精不流則氣鬱。」(流水腐らず、戸枢蠹せざるは動けばなり。形氣も亦た然り。形動かざれ

ば則ち精流れず。精流れざれば則ち氣鬱す。) <sup>22)</sup> という動の健康思想がある。この文章中の形、精、氣は以下のように考えられている。形は体の外形の実体を指し、たとえば、筋肉、骨、関節などである。精は体中で流れている血液などのものを指している。氣は体中に見えない物質(エネルギー、筆者)を指している。文中の病氣を治療する思想は、形が動かない場合は精が流れず、疾患となり、形が動けば、精が流れ、疾患を治すというものである。この思想は、43式治療導引法の治療原理の1つである。

『引書』の第4部には「人生于清(情)、不智(知)愛其氣、故多病而易死」(人生は情緒の影響で氣を愛することを知らず、其の故、病気にかかって死ぬ人が多い)と述べている。したがって、『引書』中の健康導引法と治療導引法は氣を愛する手段であると言える。

「精流れざれば則ち氣鬱す」という言葉は疾患になる原因であり、血液などが流れないと氣も滞る。氣が滞る(氣鬱)状態は疾患である。43式治療導引法は疾患部位を伸ばす動作と収縮動作により体の筋肉、骨、関節などを動かし、血液ばかりでなく氣を流す目的で行われる。患者が自分で動くことができない場合は、他人の力によって運動する。たとえば、第2式項痛不可以雇は患者の頸が動かない時、他人によって患者の頭を上げ伸ばし、最大限まで伸ばすとある。

治療の効果を高めるために、器具等を利用すれば、治療動作の回数、強度、幅を増加させることができる。たとえば、吊板の使用によって、両足を交替させ前に蹴ることは、朝に千回蹴り、夕方に千回蹴り、夜中に千回蹴り、1日で3千回蹴ることができる。吊板を使用しない場合はこの回数を行うのは難しい。第9式引膝痛は右手で柱を握り、力を尽くして左足に動かす動作を千回行う。これは、右手で柱を握り、体のバランスを安定させることで、左足を動かす回数を増やすことができるためである。治療の効果を確保するために治療導引法では、たいてい動作の回数と時間を規定している。

第5式病瘳の中の患者は、手で杖を持ち壁に

向かって立ち、息を止めて、左足で壁を歩く動作があるが、これは、足を上に上げやすくすることで、運動の強度を増す。

第28式引腹痛では、吊板を使用することによって、腹部を最大限収縮させることができる。両足の前後の移動幅も大きくなる。

また、木鞠の使用は体の重力も利用しながら、木鞠で疾患部位をマッサージし、血行を良くして、病気を治す方法である。

## 2. 経絡と陰陽の学説

漢方医薬で氣血が人体をめぐり流れる経路を経絡という。手足より発する陰陽の経絡と、腹背の正中線を走る2つの脈をあわせて14経絡というのが、現代では一般的である。『引書』と同じ前漢時代の馬王堆漢墓で出土した『足臂十一脈灸経』と『陰陽十一脈灸経』では11脈と記述している<sup>23)</sup>。『引書』の43式治療導引法中に八経之引、陽筋、陰氣、内脈、肘脈などある名詞は皆、経絡と関係している。

『引書』の第3部に「周脈循環」という言葉がある。これは、氣が全身の経脈と皮膚(腠)を通して循環する意味である。病気になると、経絡中の氣は運行不調で停滞しているから、治療導引法で治す必要があると考えられている。八経之引は8経絡中の氣を導引する方法であり、第3式引痺病之始と第29式苦腹脹の中で採用している。第3、第29式は内臓の疾患に関するものであり、8種類の経絡の氣と関係している。そのため、八経之引の動作を行う。治療導引法の動作によって、ある経絡中の氣を導引し、疾患を治療するのである。

『引書』の第4部では「人之所以得病者、必于暑湿風寒露…食飲(飲)不和…春夏秋冬之間乱氣相薄…人不能自免其間(間)」(人が病気にかかる原因は、暑、湿、風、寒、露の邪氣の侵入…不適切な飲食…四季変換時に乱氣の侵入を避けることができないことが原因である)と説明されている。そこで、「炊(吹)、呬(吹)、呬(吹)、呬(吹)、吸天地之精氣」の呼吸法を行うことで侵入した邪氣と乱氣を吐き出し、綺麗な空気を吸い込んで疾患を治すのである。これが、43式治療導引法中の9種類の呼吸法に共通した治療

原理である。43式治療導引法中に、立位姿勢か坐位姿勢か判断できないものがある。例えば、第4式は「病腸之始也、必前張(脹)。当張(脹)之時、属意少(小腹而精炊「吹」之、百而已。)(腹脹という疾患の初期には、必ず前の腹が膨張する。膨張の時、小腹のところを思い込みながら、口から空気をゆっくり吹き出す。これを百回行う。)」と述べている。筆者は、口からゆっくり吹き出した空気は、邪気と乱気であると推定する。

『引書』と一緒に出土した『脈書』は経絡と陰陽学説を述べている本である。『脈書』では「気者、利下而害上、從煖而去清、故聖人寒頭而煖足。」<sup>24)</sup>(陽気は足下に流れればよく、頭上に流れれば良くない。それ故、聖人は頭を冷やし、足が暖かくなるようにする)とある。この理論は『引書』中の「手欲寒、足欲温、面欲寒、身欲温」(手は冷たくなり、足は暖かくなり、顔は冷たくなり、体は温かくなることを望む)という導引の要求と同じである。この原理によって、第3式引痺病之始と第43式苦額及顙痛は、冷たい水に顔と額を漬けて、頭部位の陽気を冷やすのである。

## 八、結論

- 1) 中国湖北省江陵の張家山の墓で約2200年前の竹簡の『引書』が出土した。『引書』の中には43式治療導引法がある。これは、馬王堆の帛画の『導引図』よりも古いものであるが、その43式治療導引法の治療原理は、主に動の思想(体の動きと体内気の流れのこと)、経絡と陰陽の学説に影響されたものである。
- 2) 43式治療導引法中には、疾患名と疾患様症状を表したものの2種類があることが分かった。疾患名は12箇あり、疾患様症状に関する式は29箇ある。2式の名は判読不明であるが、合計43箇ある。
- 3) 43式治療導引法の各式には、2種類以上の導引式動作を採用していることが多く、あわせて21式ある。健康導引法を採用し、疾患・疾患様症状を治療する例もある。

- 4) 43の疾患・疾患様症状を治療するために、86の動作が用意されている。動作の方式としては、徒手動作、用具等使用動作および他人の幫助による動作の3種類がある。
- 5) 徒手動作が一番多く、おもに坐位、立位、臥位の3種類がある。用具等使用動作は、おもに、壁、柱、冷水、米飯、杖、吊板、木鞠、枕があり、あわせて8種類の用具等を使用している。
- 6) 他人の幫助動作は4つである。この4つの動作は手で上げ伸ばす、足踏み、手押し、背またぎ、の方法である。他人の幫助動作の上げ伸ばす、足踏み、手押し、背またぎ、の方法は現代のマッサージの常用方法であるから、約2200年前にすでにマッサージが始まっていたことが判明した。
- 7) 疾患・疾患様症状を治療する方法の1つに呼吸法がある。すなわち、①体の動作を伴う呼吸法、②2つの動作の間に行う呼吸法、③呼吸法のみで疾患を治す方法の3方法である。『引書』の呼吸治療法はこれまで最古の記録といわれた「吐気六字訣法」より、700年ほど古いものである。
- 8) 治療導引法で治療しようとする疾患の中には、急性疾患と慢性疾患の2種類があり、『引書』中の治療導引法は慢性疾患を治療することを中心としていたと見られる。前漢時代には、漢方と導引法の治療を併用していたと推定される。
- 9) 帛画『導引図』中に丸いものと長い物があり、先行の研究者は林檎、蹴鞠の鞠、武器だと判断したが、本研究によって、丸いものと長い物はそれぞれ木鞠と杖と考える。木鞠の役割は疾患の部位をマッサージすることである。そして、杖の役割は体のバランスを維持することとであり、動作の範囲を広げることである。

## 引用・参考文献

- 1) 張家山漢竹簡整理小組。江陵張家山漢簡概述，雑誌の文物，中国の北文物出版社：8，1985年第1期。

- 2) 高大倫. 江陵張家山漢簡引書研究: 3, 四川省巴蜀書社, 1995.
- 3) 彭浩. 張家山漢簡引書の初探, 文物(10): 87, 1990.
- 4) 高大倫. 前掲書: 8.
- 5) 劉樸. 漢竹簡引書中の健康導引法について——その健康導引法の復元及び運動法としての特徴——, 東海保健体育科学: 29-50, 平成17年.
- 6) 大庭 脩. 漢簡の基礎的研究, 思文閣出版, 京都, 1999.
- 7) 李学勤. 引書与導引図, 文物天地(2): 7-9, 文物出版社, 北京, 1991.
- 8) 連劭名. 江陵張家山漢簡引書述略, 文献(4): 256-263, 社会科学文献出版社: 北京, 1991.
- 9) 吳志超. 張家山漢簡導引專著引書述探, 体育文史(5)期, 体育文史編集部: 9-11, 北京, 1995.
- 10) 江陵張家山247号漢墓竹簡整理小組・文物出版社. 張家山漢墓竹簡, 文物出版社, 北京, 2001.
- 11) 高大倫. 前掲書: 34, 1995.
- 12) 高大倫. 前掲書: 115-162, 1995.
- 13) 馬繼興. 馬王堆古医書考釈: 109-110, 湖南科学技術出版社, 1992.
- 14) 高大倫. 前掲書: 144, 1995.
- 15) 沈寿. 前漢帛書導引図の解析, 文物(9): 72, 1980.
- 16) 周世榮. 足球紋銅鏡和宋代の足球遊戲, 文物(9): 81, 1977.
- 17) 邵文良. 中国古代のスポーツ: 243, ベースボール・マガジン社出版, 1985.
- 18) 高大倫. 前掲書: 117-148.
- 19) 馬濟人. 中国氣功学: 186, 東洋学術出版社, 1990.
- 20) 馬濟人. 前掲書: 186-187.
- 21) 謝觀 編著. 中国医学大辞典(1): 115, 中国書店出版, 1990.
- 22) 楠山春樹. 呂氏春秋(上・卷3・季春紀2・盡数): 66, 明治書院: 1996.
- 23) 馬繼興. 前掲書: 88-90.
- 24) 江陵張家山247号漢墓竹簡整理小組・文物出版社, 前掲書: 244.